

ふわふわ

「深川病院のリハビリスタッフは、サービス担当者様と連携し少しでも質の高いリハビリを提供したいと思っています。そこで今回で第3号となりましたこの通信を通して、当事業所の訪問リハビリに対するご理解を深めて頂けたら幸いです。ご一読宜しくお願い致します」

スタッフ紹介

名前 前田政恵
職種 理学療法士
経験年数 7年目
好きなお店 イルカティ
興味のある事 ホップアクセサリー作り
ひと言 皆様のお役に立てるよう
これからもがんばります。



名前 朝野文仁
職種 理学療法士
経験年数 2年目
好きなお店 海辺の生活
興味のある事 旅行、野球観戦
ひと言 まだまだ経験は浅いですが
精一杯頑張ります。



4月からはピカピカの新人作業療法士もメンバーに加わり更に充実したスタッフ構成となります!!!

実例紹介

介護保険を利用されている方々は、さまざまな状況や要望を持っておられます。ここでは、訪問リハビリによってどのような関わりができるか紹介させていただきます。

今回は、通所系サービスと訪問系のサービスを併用され屋内中心の生活から、奥さんの一部介助下で屋外へ活動範囲が広がった利用者の方を紹介させていただきます。

70歳代男性 脳出血後（左視床）右片麻痺 要介護度4

発症後、急性期にて保存療法を施行。1ヶ月後に回復期へ転院されリハビリ加療。

発症より5ヶ月後に車椅子ベースでの退院となる。退院後も継続的なリハビリを希望され、週1回40分の訪問リハビリを開始。他に週1回の訪問看護、週2回の通所介護サービスを利用。

退院後1ヶ月で、四点杖使用での歩行が一部介助で行えるようになり、車椅子併用の生活となる。訪問リハでは歩行がより安全に安定して行える様に、また、更衣動作に右手が参加できるように右上肢機能の維持・向上、活動性の拡大を目標にプログラムを実施。

その後、全身状態の安定や排便コントロールが良好となったことで、訪問看護サービスは終了し、活動性の拡大と入浴機会の確保を目的に通所介護を週3回に変更。訪問リハビリは歩行状態の安定に伴い、屋外歩行や段差昇降の練習などが行えるように40分から60分へ変更。

現在は、自宅内移動はすべて四点杖歩行（近位での見守り）となり、外出も手すりを用いての段差昇降も一部介助で可能となりました。奥さんと近所にある喫茶店まで歩いて行ったり、自家用車で外出もできるようになっておられます。

訪問先で教わったレシピを作りました(^0^)/

- ①ゴーヤを縦に半分に切り、種と綿を取り出す。
- ②薄くスライスし、熱湯でサッと湯がく。
- ③茹でたゴーヤの水分をしっかりと絞り出す。
- ④砂糖、酢、醤油（適量）を煮立たせ、その中にゴーヤを入れて中火で煮る。
- ⑤汁気が飛ぶまで煮詰め、仕上げに白ゴマと鰹節をふりかけて完成。



呼吸法で心地よい眠りを

こんにちは、PTの中谷です。

今回は最近流行(?)の「呼吸法」について、自分が実践していることや調べたことなどをつらつらと書いてみようかと思います。

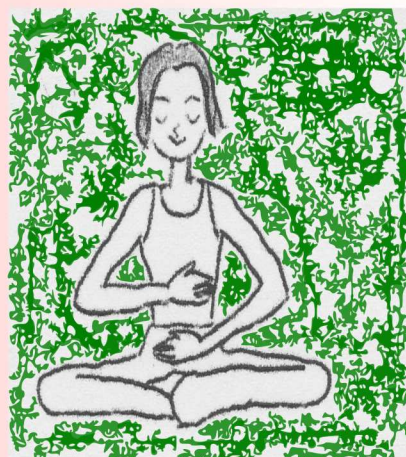
いつも自分の話ばかりで恐縮ですが、体は疲れているのに夜眠れない、イライラする、肩・首もこりやすい状態が続いた事がありました。寝る前にゆっくり息を吐いて眠るといい、と本(「疲れない体をつくる免疫力」安保徹著)に書いてあったのでベッドに入ってやってみたところ、全然息が続かない!!きっと私だけではないですよ～、皆さんも試しに吐いて吸っての一呼吸を40秒かけてやってみてください。私は5秒吐いたらもう「苦しい～」!ストレスの影響か、私の呼吸は非常に浅い呼吸だったことが改めてわかりました。(こりゃロングブレスダイエットは絶対無理ですね!)

浅い呼吸がどういふ影響を与えるか、少し調べてみました。とっても簡単に言ってしまうと、浅い呼吸ということは、しっかり横隔膜が動いておらず、首や肩の筋肉や肋間筋を働かして肺を動かしているということ。一般的には胸式呼吸と言われています。酸素もしっかり血中に行き渡らないため疲れやすかったり過活動している肩もこりやすくなったりします。

そして胸式呼吸は交感神経が優位に働きリラックスしづらくなる。

反対に腹式呼吸といわれる横隔膜をきちんと働かせた深い呼吸は酸素がしっかり血中に行き渡り、副交感神経が優位に働くため心身ともにリラックスできるとの事。(特に吐く時に副交感神経が優位に働くと言われています。)呼吸だけが自律神経を自分で整える唯一の方法とも言われています。というわけで、リラックスして眠れるようにキムタクも使っているというエッセンシャルオイルを使用(なんてミーハーな!)しながら、毎晩寝る前にしているストレッチに呼吸法を取り入れてみました。(もちろんストレッチをせずにゆっくりとした呼吸だけでもOKです!)

開始して非常に体調いいです。夜も眠れるようになってきました。入眠儀式ではないですが使用しているオイルの香りをかぐとすぐ眠くなるようになってしまいました。人間の作りは意外に単純?いやいや、呼吸法のおかげかも。ぜひお試しを・・。



“川平法の研修に行ってきました”



※川平法とは主には脳血管疾患により片麻痺の状態となられた方に対して機能改善を目的に考案された治療法の1つです。一昨年某テレビ番組で取り上げられた事でご存知の方もおられるかも知れません。

川平和美教授 ★

実技練習中



今回、この川平法を考案し治療を行っている鹿児島県霧島大学霧島リハビリテーションセンターへ1週間研修に参加してきました。霧島リハビリテーションセンターは霧島温泉郷にあり、病床数は回復期25床、一般25床と中規模施設です。県外からの入院患者も多く、入院待機者も多数おられるとの事でした。

この川平法とは促通反復療法と呼ばれ、ある特定の運動パターンを反復(最高100回)して行い、神経回路の強化を行うという手技です。対象は言語理解の得られる方で、時期は発症から間もない方から長期経過しておられる方まで幅広く、疾患は脳血管疾患で多く、脊損、パーキンソン病なども入るとの事でした。

研修中に実際に患者様に手技を行う中でも即時効果を実感でき、手技の実施回数や頻度に課題はあるものの、訪問の場面でも効果が期待できると感じました。あっという間の1週間でしたが充実した研修でした。

霧島から戻り訪問リハビリを利用しておられる数人の方に川平法を用いています。例として指の動きを改善してズボンをつかめる様になりたい方、小銭などの細かい物をつまめる様になりたい方、つまずかずに歩ける様になりたい方に対して行っています。実施している方の中で効果がみられてきている方も中にはおられます。

実際にこの手技を用いていて効果のある手技と感じると同時に、どんな治療手技にも言えることですが、適応や限界があったり、受ける方の意欲に左右されたり、その人に関わる方の協力が重要な手技であるとも感じています。今後も利用者様のために少しでも質の高いリハビリを提供できるように精進していきたいと思っています。

作業療法士 太田



郷土料理

